



## FRUTAS

### HIGO Y BREVA

*Ficus carica*



- Las brevas y los higos son las infrutescencias de la higuera, árbol rústico, típico de secano de los países mediterráneos, perteneciente a la familia de las moráceas.
- Hay dos tipos de árboles: de un lado, las “Higueras bíferas o reflorecientes”, donde la breva es el fruto que da anualmente el árbol en la primera cosecha, siendo el higo el fruto de la segunda. También conocidas como “breveras”, “breveras” o “bacoreras” dan brevas en junio y julio e higos desde agosto hasta octubre. Son las más apreciadas y las únicas cuyo cultivo se va extendiendo. De otro, las “Higueras comunes” que solo dan una cosecha de higos al año, desde agosto hasta finales de octubre. Los frutos tienen consistencia blanda y son de forma redonda, ovalada o de pera, con base achatada, según variedad. Normalmente, son de pequeño tamaño, de 60-70 mm de largo y 45-55 mm de diámetro y pesan entre unos 28-40 gr. Su piel puede ser verde, negra o morada, según la especie. Es comes-

tible, aunque por lo general no se consume. La pulpa, blanquecina, rosa pálido o morada, de sabor exquisito, perfumado y dulce, esconde cientos de diminutas semillas que no molestan al comer el fruto. El tamaño de las brevas es superior al de los higos.

- Origen: Mediterráneo, posiblemente de Asia Menor, sus frutos han sido siempre muy apreciados por las diferentes culturas que se han asentado en las orillas de este mar a lo largo de los años.
- Los principales países productores son: España, Italia, Grecia, Turquía, Israel, Francia, Estados Unidos y Brasil. Dentro del territorio español destaca su cultivo en Alicante, Ávila, Lérida, Sevilla, Murcia, Cáceres y Huesca (Fraga). Todas estas provincias, en conjunto, abastecen más del 95% de la demanda interior (Red de MERCAS). En cuanto a importaciones, los volúmenes más representativos provienen de Turquía.
- Se pueden clasificar en tres grupos dependiendo del color de su piel. Las variedades blancas, de color blanquecino, amarillento o verde cuando están maduros; las coloreadas, incluyen los frutos de color azulado más o menos claro; y las variedades negras, de color rojo oscuro o negro. Entre las más apreciadas:
  - “Breva colar” (10%): variedad breval o brevera de fruto grande color negro, sus estrías longitudinales características indican su grado de madurez comercial.
  - “Verdal” (85%): verde con forma de péndulo, de gran calidad y muy cotizados, es delicado y tiende a deteriorarse y agriarse con las lluvias de otoño. Tardío, hasta noviembre.
  - “Cuello de dama”, higo negro (5%): frutos achatados, piel más gruesa que la de los higos blancos y con una pulpa muy dulce de atractivo color morado.
  - Existen otras variedades de carácter local y cada vez más escasos: en brevas, “Goina”, parecida a la colar y “Ñoral”, verdosas tirando a blanco, menor calidad que las anteriores, algo más temprana. Ya no se planta. En higos, “Cuello de dama”, higo blanco de higuera común, los frutos son reconocidos por su piel fina e intenso dul-



zor, propio de la zona del Valle del Tiétar (Sierra de Gredos). Muy apreciados para secos.

- Contienen gran cantidad de agua y son ricos en azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa), por lo que su valor calórico es elevado. Por su alto contenido en fibra se trata de un producto muy laxante y digestivo que mejora el tránsito intestinal además de proteger ante el cáncer de colon. También existen notables cantidades de ácidos orgánicos. Fuente de minerales, potasio, magnesio, hierro y sobre todo, calcio, poseen además niveles moderados de vitamina A, de acción antioxidante, y algunas del grupo B (B1 y B2 especialmente). Son un alimento muy adecuado para personas con elevados índices de colesterol.
- Frescas y maduras, son la mejor manera de consumir estas frutas para poder apreciar su exquisito sabor y dulzor. Higos y brevas se utilizan en repostería, en forma de puré, para rellenos y adornos o confeccionar mermeladas. Delicioso complemento añadido a platos de caza o de aves, también se consumen, y mucho, secos\*. En helado, resultan exquisitos. A la hora de comprar, se deben elegir los de color agradable, buena consistencia, textura relativamente suave y que cedan a una leve presión con los dedos cuando están maduros. A diferencia de otras frutas, las arrugas y aberturas que presenta la piel de higos y brevas evidencian que están en sazón. Muy delicados y perecederos, guardados en la parte menos fría del frigorífico, se conservan tan sólo unos 2 días.

\* El higo seco se obtiene por medio de un proceso (industrial o doméstico) de desecación del fresco. Tras el proceso de desecado o deshidratación, la reducción del agua contenida en el fruto hace que el periodo de conservación aumente y de la misma manera el aporte calórico llega a multiplicarse por cuatro, transformándose en un alimento altamente energético. En el mercado tiene aspecto aplastado, flexible, de color gris violeta o pardo y con una pulpa viscosa amarillenta.

### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: I
- Calibre: no hay calibre específico.
- Formatos: en cajas de cartón de unos 2-2,5 kg, colocación vertical (con el rabo hacia arriba) en un manto. El higo de la Sierra de Gredos, a granel colocado de cabeza.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura para no interrumpir la cadena de frío.
- Rotación: en Merca 1 día
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 6.700 toneladas en 2006.
- Hasta la llegada del azúcar, los higos se utilizaban como sustituto del pan de cereal. Las brevas son de mayor interés comercial que los higos. A partir de agosto, la higuera da una segunda cosecha, los higos. En Andalucía se elabora un dulce tradicional que es el pan de higo, torta redondeada y plana, elaborada con higos secos picados finamente junto con diversos frutos secos. Tostados y molidos dan lugar a un polvo que se emplea en la industria como sucedáneo del café, por lo general, combinado con otros ingre-

dientes (malta, cebada, achicoria, etc.). En licorería, los higos frescos conservados en alcohol son otra alternativa. Sirve para elaborar la cuajada casera, por su contenido enzimático.

Como curiosidad exótica, el “Higo chumbo” (*Opuntia ficus-indica*): de la familia de las Cactáceas. Origen: México. En Europa está naturalizada en la Cuenca del Mediterráneo, Canarias y Norte de África. La planta es un cactus de 4 m o más, en forma de matorral o arbórea. Los frutos son los higos chumbos, higos picos o higos tunos que se venden maduros. Drupa con numerosas semillas en su interior y con una piel dura repleta de espinas. Las variedades más cultivadas son las que dan los frutos más jugosos y con menos semillas. En la composición química del higo chumbo destaca la escasez de lípidos y el contenido moderado de azúcares. Las semillas son astringentes. Consumo y distribución de marcado carácter local, durante 2006 las ventas de este producto en la Red de MERCAS, ascendieron a unas 500 toneladas. Más del 50% comercializado en las MERCAS insulares de Tenerife y Las Palmas, donde se abastecen del producto autóctono. Otras partidas con incidencia dentro del conjunto de la oferta son las provenientes de las provincias Almería, Granada, Sevilla o Murcia. El 95% de las ventas se concentra de Julio a Noviembre, en especial durante los meses de verano.

### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	Jl	A	S	O	N	D
1	1	1	1	4	25	13	27	15	7	3	2

### NÍSPERO

(*Eriobotrya japonica*)

- Fruto del níspero, árbol de la familia de las Rosáceas. De porte elegante y vistoso, florece en otoño e invierno y se encuentra en muchos jardines como planta ornamental. También llamado “Níspero del Japón”.
- Fruto de forma ovalada y color amarillo o anaranjado, con la parte apical en forma de ombligo. Pulpa firme y jugosa, anaranjada, contiene en su interior entre 3 y 7 semillas de gran tamaño y color marrón brillante. Sabor entre acidulado y dulce. Suelen medir entre 30 y 50 mm de longitud y pesar entre los 50 y 75 gr.
- Aunque es originario del Sudeste de China, llegó a Europa procedente de Japón en el siglo XVII como árbol ornamental. En el siglo XIX se inició el consumo de los frutos en toda el área mediterránea en donde empieza a cultivarse como frutal en las zonas más calidas. En España, su cultivo se extiende por el sureste de la península.
- Los principales países productores, se encuentran en Asia, Japón y países de clima templado o cálido del Mediterráneo, entre ellos España, y de América, en especial, Brasil. En el caso del mercado interior, la práctica totalidad del